



TOPO
TREINAMENTOS

Exercícios para Treinar o Equilíbrio

Exercícios para treinar o equilíbrio

Nesta seção apresentamos alguns exercícios para treinamento de equilíbrio e esses exercícios podem ser ministrados obedecendo os **princípios de treinamento**. A idéia é que em cada sessão de treinamento todos os exercícios abaixo devem ser executados. É importante ressaltar que nem todos idosos são capazes de realizar tais movimentos, mas adaptações são possíveis a cada exercício.

Este exercício tem por objetivo fortalecer os músculos do tornozelo e da região posterior da perna (panturrilha). O executante deve estar na posição ereta, com os pés totalmente apoiados no chão, segurando em um apoio para aumentar o equilíbrio (por exemplo o encosto de uma cadeira). O executante deve ficar nas pontas dos pés, o mais alto que puder. Deve levar 3 segundos para subir, permanecer no alto por 1 segundo, e levar mais 3 segundos para voltar à posição inicial. A carga deste exercício pode ser aumentada colocando pesos extras nos tornozelos. À medida que a força e o equilíbrio aumentarem suficientemente, o executante pode passar a realizar este exercício com uma perna de cada vez (mas é importante o mesmo número de repetições seja realizado para cada perna), mas é importante lembrar que neste caso o aumento de carga é muito grande (só deve ser feito quando realmente a carga estiver muito baixa, mesmo com pesos extras, ao realizar o exercício com as duas pernas simultaneamente).

Resumo:

1. Mantenha o corpo ereto, segurando em um apoio para manter o equilíbrio;
2. Lentamente fique nas pontas dos pés, o mais alto que conseguir (expirando);
3. Mantenha a posição um pouco;
4. Lentamente desça os calcanhares até o chão (inspirando).

Este exercício serve para fortalecer a musculatura da região posterior da coxa e da panturrilha. O executante deve manter-se na postura ereta, segurando em um apoio para aumentar o equilíbrio. O executante deve levar 3 segundos para flexionar o joelho, tirando o pé do chão, de maneira que o tornozelo vá o mais alto possível (como ilustrado na figura). A coxa deve permanecer imóvel durante a execução do exercício, apenas o joelho deve ser flexionado. A volta à posição inicial também deve levar 3 segundos, terminando então uma repetição do exercício. A carga pode ser aumentada colocando pesos extras nos tornozelos.

Resumo:

1. Mantenha o corpo ereto, segurando em um apoio para manter o equilíbrio;

2. Lentamente flexione o joelho até o limite (expirando);
3. Mantenha a posição um pouco;
4. Lentamente abaixe a perna, voltando à posição inicial (inspirando);
5. Ao terminar a as séries com uma perna, repita com a outra.

Este exercício tem como objetivo fortalecer os músculos da coxa e do quadril. O executante deve se posicionar atrás ou ao lado de uma cadeira (ou outro apoio qualquer). O movimento de levantar a perna deve levar 3 segundos. A posição deve ser mantida por 1 segundo, e a descida deve levar mais 3 segundos. A maneira de aumentar a carga do exercício é adicionando pesos extras nos tornozelos.

Resumo:

1. Mantenha o corpo ereto, segurando em um apoio para manter o equilíbrio;
2. Lentamente erga seu joelho na direção do peito, sem deixar o tronco descer em direção à coxa (expirando);
3. Mantenha a posição um pouco;
4. Lentamente abaixe a perna até o chão (inspirando); 5. Ao terminar as séries com uma perna, repita com a outra.

□ Extensão de Quadril

Este exercício serve para fortalecer a musculatura da região posterior da coxa e da região glútea. O executante deve ficar de 30 a 45 cm afastado de uma cadeira ou mesa (ou outro apoio para os membros superiores), com os pés ligeiramente afastados um do outro. O tronco deve estar inclinado a aproximadamente 45º (na direção do apoio). A perna deve ser erguida para trás sem flexão de joelhos, e este movimento deve levar aproximadamente 3 segundos. Durante a subida é importante não ficar nas pontas dos pés e nem levar o tronco mais à frente. A posição alcançada deve ser mantida por 1 segundo, e a volta à posição inicial deve levar 3 segundos, terminando então uma repetição do exercício. A carga pode ser aumentada colocando pesos extras nos tornozelos.

Resumo:

1. Se posicione entre 30 e 45 cm afastado de um apoio para os membros superiores;
2. Incline o corpo à frente e segure no apoio;
3. Lentamente erga a perna (extendida) para trás (expirando);
4. Mantenha a posição um pouco;
5. Lentamente abaixe a perna, voltando à posição inicial (inspirando);
6. Ao terminar a as séries com uma perna, repita com a outra.

□ Elevação Lateral do Membro Inferior

Este exercício serve para fortalecer a musculatura da região lateral da coxa e do quadril. O executante deve manter-se na postura ereta, segurando em um apoio para aumentar o equilíbrio, com os pés ligeiramente afastados. O executante deve levar 3 segundos para elevar lateralmente a perna, sendo que o movimento deve ter um alcance de 15 a 30 cm.

O tronco deve permanecer sempre reto, e as duas pernas estendidas. Os pés devem estar apontando para a frente. A posição alcançada deve ser mantida por 1 segundo, e a volta à posição inicial deve levar 3 segundos, terminando então uma repetição do exercício. A carga pode ser aumentada colocando pesos extras nos tornozelos.

Resumo:

1. Mantenha o corpo ereto, segurando em um apoio para manter o equilíbrio;
2. Lentamente eleve uma perna para o lado, de 15 a 30 cm (expirando);
3. Mantenha a posição um pouco;
4. Lentamente volte à posição inicial (inspirando);
5. Ao terminar a as séries com uma perna, repita com a outra;
6. O tronco e os dois joelhos devem estar estendidos durante toda a execução do exercício.

Levantar e sentar sem a utilização das mãos

Este exercício tem por objetivo fortalecer os músculos do abdômen, das costas, do quadril e da coxa. O executante deve sentar-se na metade anterior do assento da cadeira e recliná-lo até os ombros tocarem o encosto. As costas devem estar retas (apesar de o tronco estar reclinado), o que é facilitado colocando um apoio para a região lombar (como exemplificado na figura por um travesseiro). Os joelhos devem estar flexionados, e os pés devem estar com toda a planta em contato com o chão. Usando minimamente os membros inferiores (ou até mesmo sem usá-los, se possível), o executante deve trazer o tronco à frente, desencostando do encosto da cadeira e do apoio lombar.

Para trabalhar adequadamente a musculatura abdominal, o tronco deve ser trazido à frente com as costas retas (sem que os ombros se inclinem à frente durante a subida). Partindo então desta posição sentada, com os pés totalmente apoiados no chão, o executante deve levar 3 segundos para se erguer até a posição ereta (usando minimamente as mãos), e mais 3 segundos para sentar. Durante a subida e a descida do corpo, é importante também manter as costas retas. Neste exercício, uma maneira de aumentar a carga é utilizar cada vez menos as mãos para auxiliar o movimento do corpo. Após estar sentado, o corpo deve novamente ser reclinado até o encosto da cadeira, terminando assim uma repetição do exercício.

Resumo:

1. Coloque um travesseiro no encosto de uma cadeira;
2. Sente na metade anterior do assento da cadeira, com os joelhos flexionados e com os pés totalmente apoiados no chão;
3. Recline sobre o travesseiro, permanecendo com o tronco inclinado e com as costas retas;

4. Leve o tronco à frente até ficar sentado com as costas retas, usando minimamente as mãos (inspirando);
5. Levante lentamente, usando minimamente as mãos (expirando);
6. Sente lentamente, usando minimamente as mãos (inspirando);
7. Recline novamente o corpo, apoiando as costas no travesseiro, retornando assim à posição inicial (expirando);
8. Mantenha as costas e os ombros retos durante toda a execução do exercício.

Adaptação 1 o exercício também pode ser feito sem a fase de trazer o corpo à frente, mas isso implica em um menor ganho de força nos músculos abdominais, que são extremamente importantes para manter um bom equilíbrio.

Adaptação 2: Como nem todos conseguem realizar muitas repetições desse exercício, pode ser necessário adaptá-lo da seguinte maneira: ao invés de o idoso levantar por completo, ele deve somente iniciar o movimento de subida, perdendo assim o contato com a cadeira. A posição alcançada deve ser mantida por 1 segundo, e então o idoso retorna à posição sentada (podendo também reclinar se estiver utilizando um apoio lombar). Dessa maneira, o desgaste do exercício fica reduzido (permitindo assim um maior número de repetições), mas os mesmos músculos são trabalhados. Conforme o idoso ganha força e resistência muscular, essa adaptação deve ser deixada de lado para que ocorram maiores ganhos.

- Outros exercícios

Há ainda alguns exercícios que treinam o equilíbrio e podem ser praticados a qualquer hora, em qualquer lugar e quanto for desejado. Mas é importante que haja algum apoio por perto para gerar segurança em uma eventual instabilidade durante sua execução:

- Permanecer ereto em apenas um pé (alternando-os), o que pode ser feito durante atividades do cotidiano.
- Andar com passos bem curtos, de maneira que o pé que executou o passo encosta o calcanhar nos artelhos (dedos do pé) do pé de apoio.